

Calendario de Frutas y Verduras de la OCU



Enlaces

Frutas y verduras son un pilar básico en nuestra alimentación. Una dieta completa, equilibrada y saludable incluye 5 raciones de fruta o verdura cada día... y lo mejor es consumir preferentemente las frutas o verduras de temporada. Gracias al Calendario de frutas y verduras ahora tiene más fácil saber cuál es la mejor temporada para consumir una fruta o una verdura concreta.

Enlace: <http://www.ocu.org/fruta-verdura/>